

20.050 Makovec

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zmes v prášku	5,00	5,00	5,50	5,50	5,50	5,50	6,00	6,00
vajcia	15	0,75	17	0,85	17	0,85	19	0,95
voda	1,30	1,30	1,45	1,45	1,45	1,45	1,60	1,45
olej	0,80	0,80	0,90	0,90	0,90	0,90	1,00	1,60
cukor na posýpku	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
múka na plech	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
džem	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,70	0,70
hmotnosť porcie v g	55		65		65		75	

Receptúr**Výrobný postup**

Zmes na prípravu makovca v prášku vysypeme do misy, pridáme vodu, olej, vajcia, vyšľaháme na hladkú hmotu, ktorú vylejeme do vymasteného, múkou vysypaného plechu. Pečieme 35 minút pri teplote 170 stupňov C. Upečený múčnik potrieme džemom a posypeme práškovým cukrom.

Pre vekovú skupinu A podávame na olovrant. Pre skupinu B,C,D ako prídavok k obedu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	Kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
A	1030	256	3,80	13,5	0,0	28,4	2,03	44,53	0,55	0,01	0,1	0,0	10,8	0,0
B	1130	282	4,15	14,6	0,0	32,5	2,29	48,53	0,61	0,01	0,1	0,0	12,8	0,0
C	1130	282	4,15	14,6	0,0	32,5	2,29	48,53	0,61	0,01	0,1	0,0	12,8	0,0
D	1233	309	4,56	16,8	0,0	36,8	2,65	52,44	0,69	0,02	0,1	0,0	14,8	0,0